

Les sauts gymniques appel à 2 pieds

A

Saut Vertical 1/4 de tour

ELAN

Appel deux pieds

ou

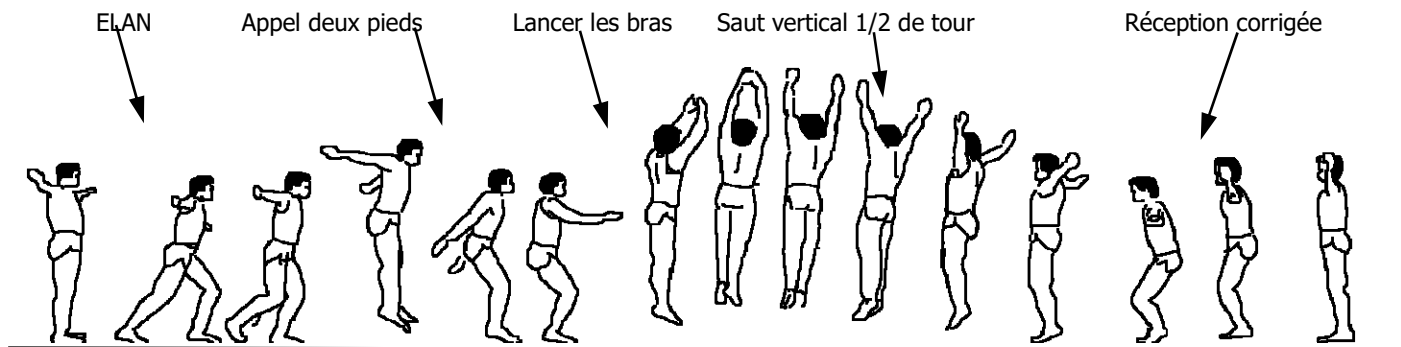
Lancer les bras

B

Saut Vertical avec 1/2 tour

Saut vertical 1/2 de tour

Réception corrigée



C

Saut Vertical avec 1 tour

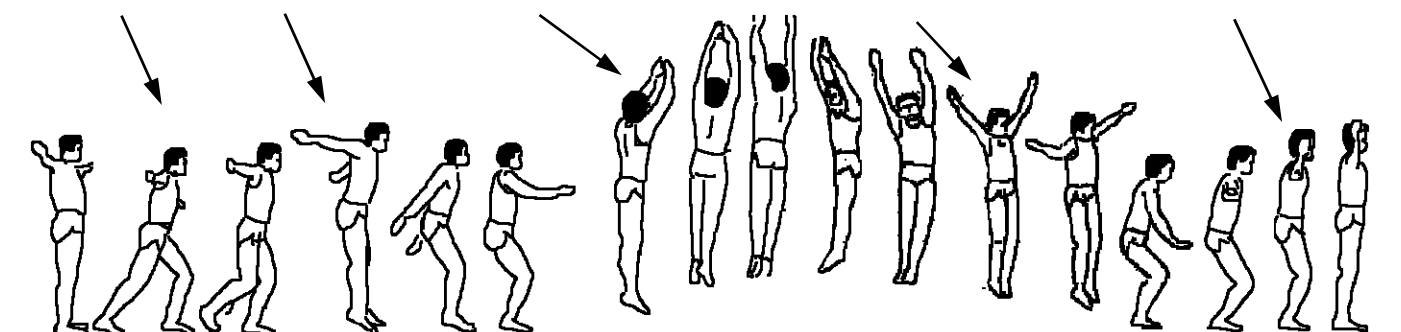
ELAN

Appel deux pieds

Lancer les bras

Saut vertical tour complet

Réception corrigée



B

Saut Groupé

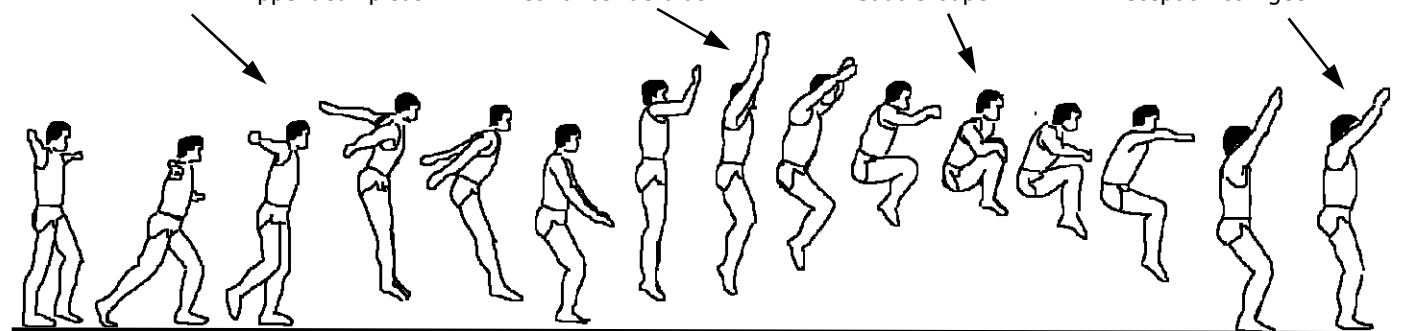
ELAN

Appel deux pieds

et Lancer de bras

Saut Groupé

Réception corrigée



C

Saut Carpé - jambes tendues écartées

ou

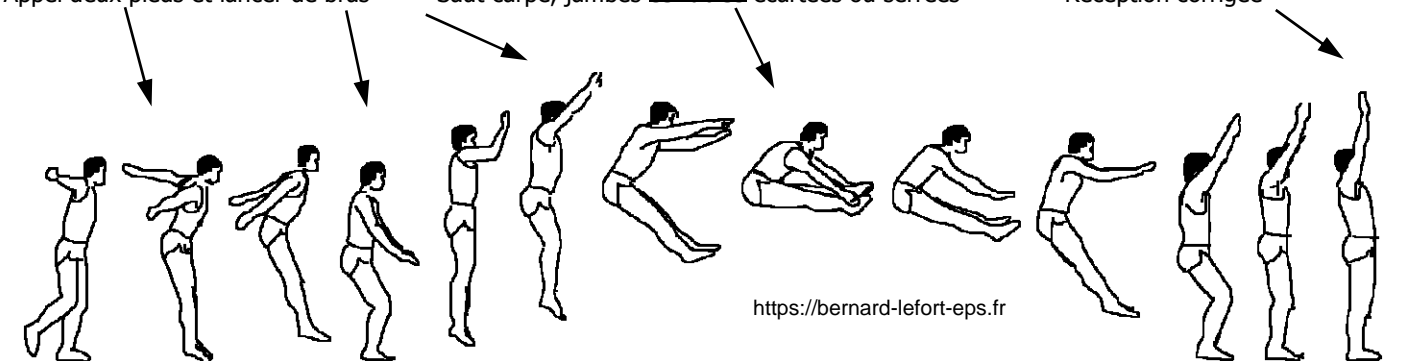
D

Saut Carpé - jambes tendues serrées

Appel deux pieds et lancer de bras

Saut carpé, jambes **tendues** écartées ou serrées

Réception corrigée



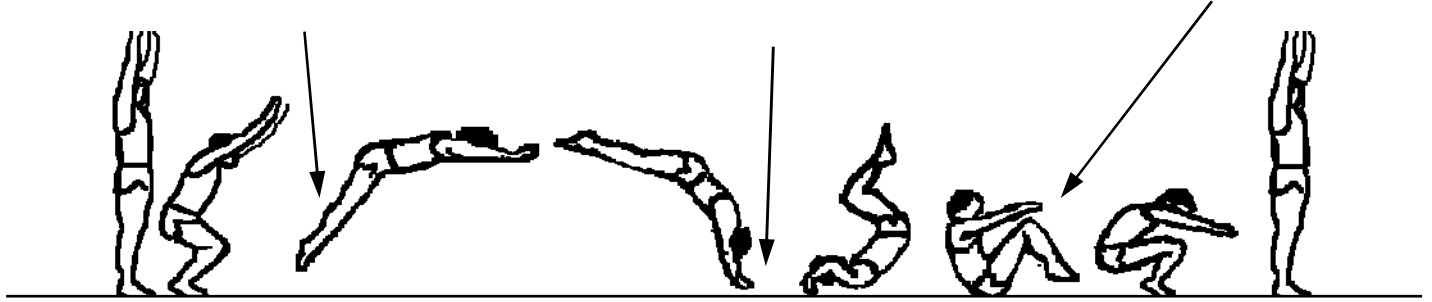
Les roulades avant

A Roulade avant élevée départ appel 2 pieds ou après départ en fente avant

Poussée forte des deux jambes

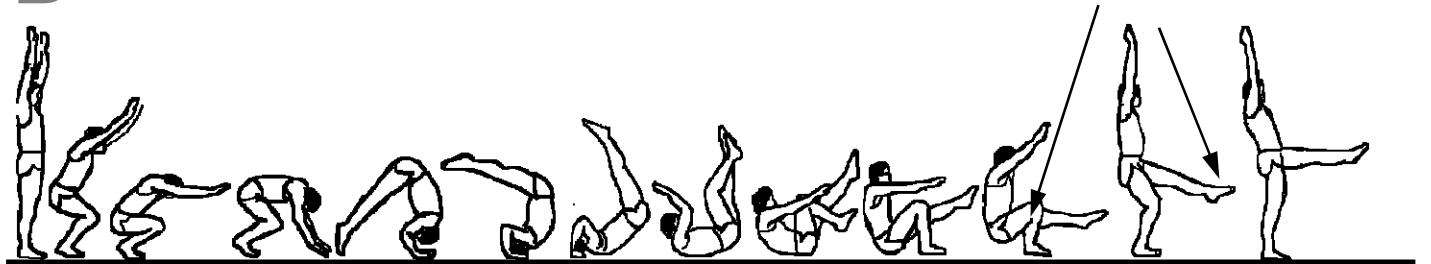
Poser les mains au sol , puis rouler

Se relever sans utiliser les mains



B Roulade avant, relevée sur 1 jambe :

Se relever sur 1 jambe

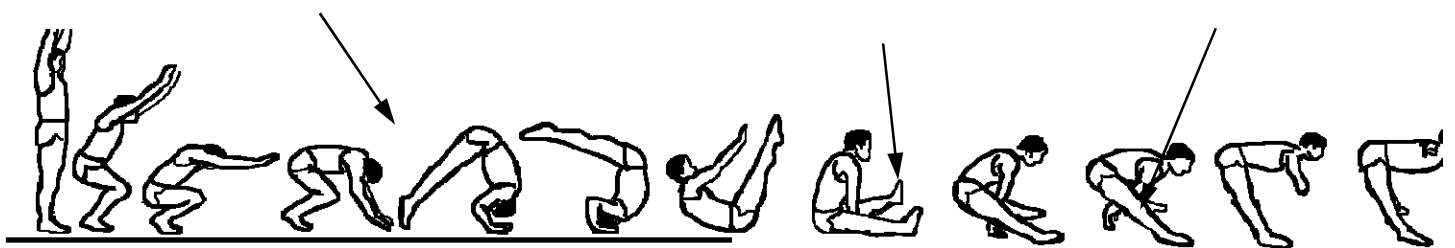


B Roulade avant , arrivée jambes tendues écart

Poussée des deux jambes

jambes écartées et tendues

poussée sur les mains



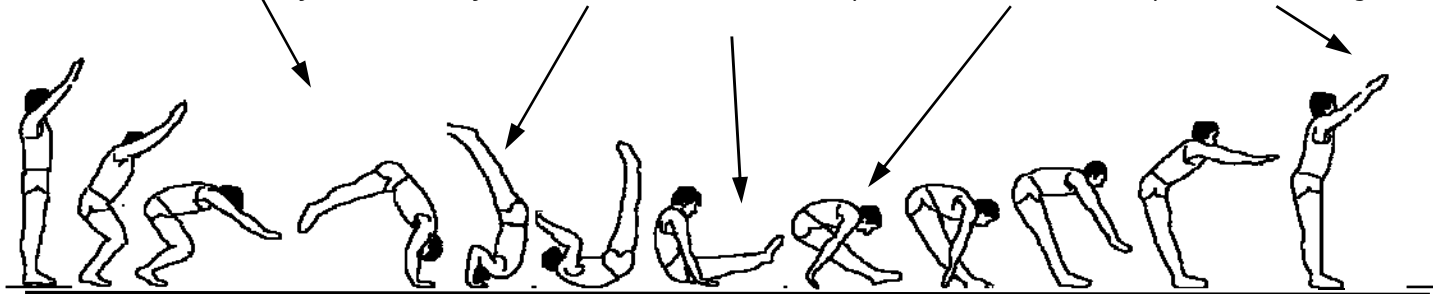
C Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées

Poussée des deux jambes

jambes tendues et serrées

poussée sur les mains

position finale corrigée



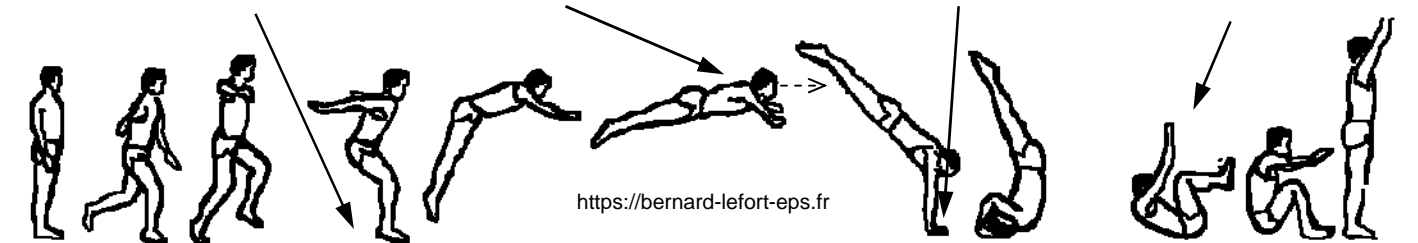
D Saut de l'ange

Prise d'élan appel 2 pieds

extension (saut de l'ange)

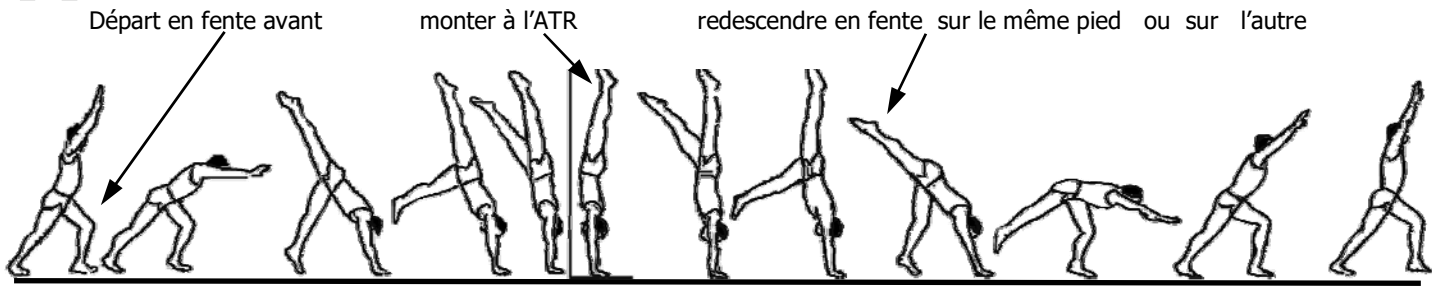
poser les mains au sol

se relever sans les mains

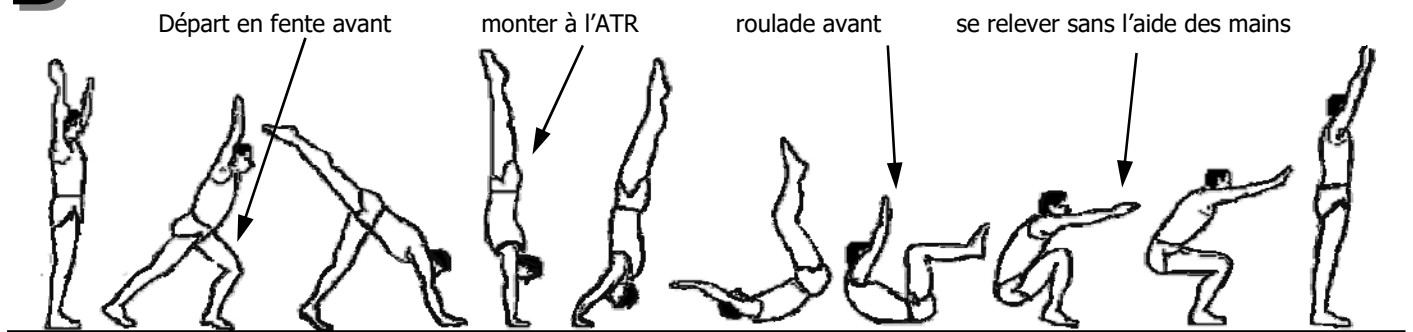


Les Appuis Tendus Renversés (ATR)

A Montée à l'ATR passager



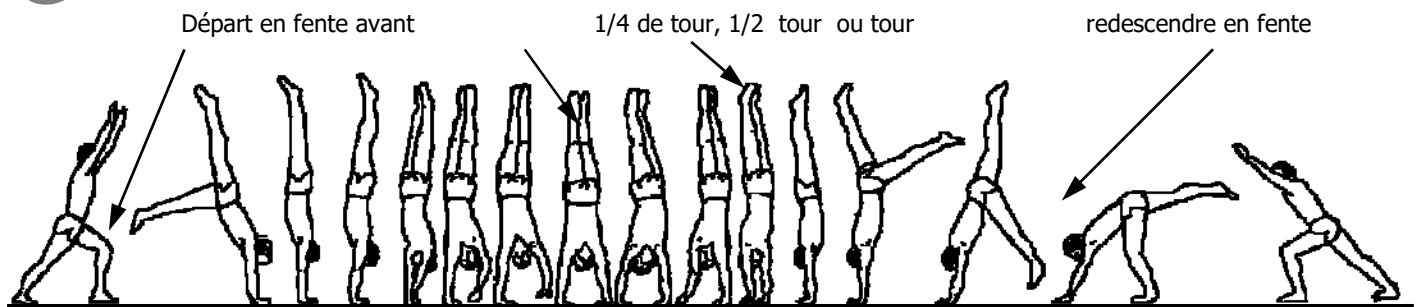
B Montée à l'ATR + enchaîner une roulade avant (groupée ou écart ou relevée 1 jambe)



C ATR tenu + 1/4 de tour

ou

D ATR tenu + 1/2 tour ou tour (valse)

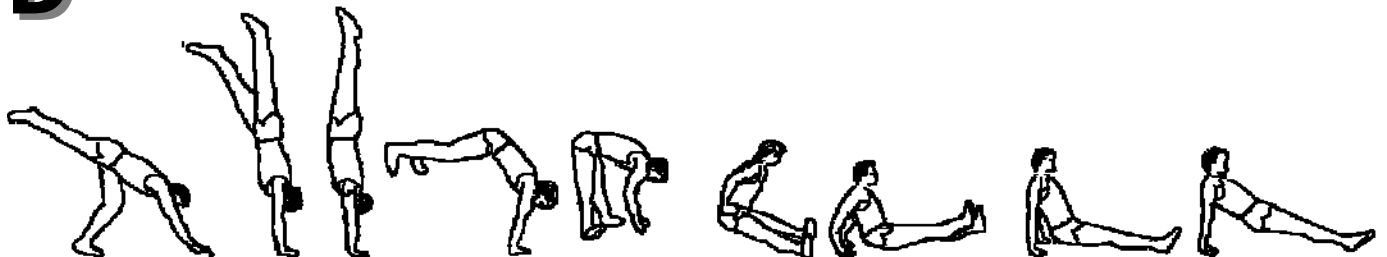


C ATR tenu + 1/4 tour + roulade groupée

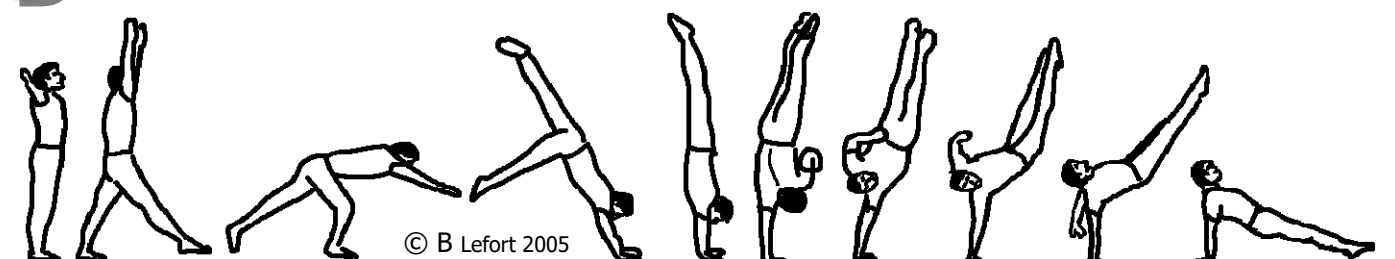
ou

D ATR tenu + 1/2 tour + roulade groupée

D ATR tenu + Coupé écart

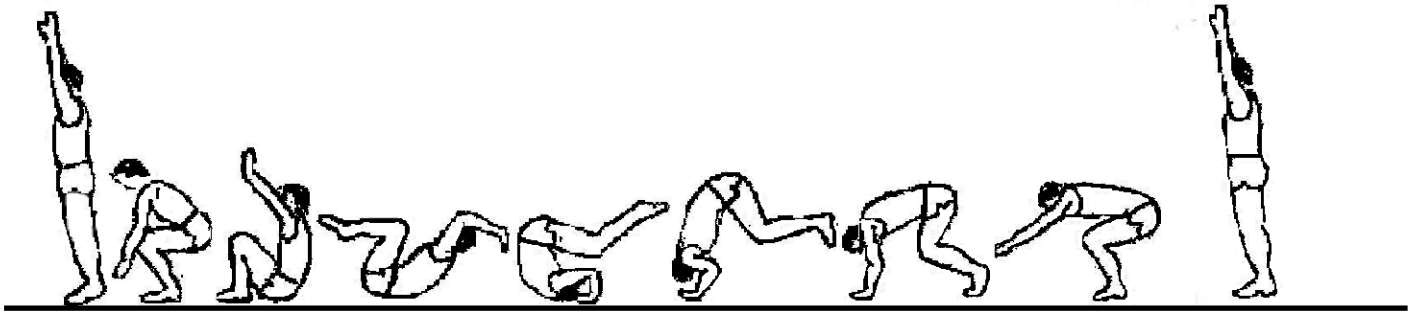


D Healy Quirl

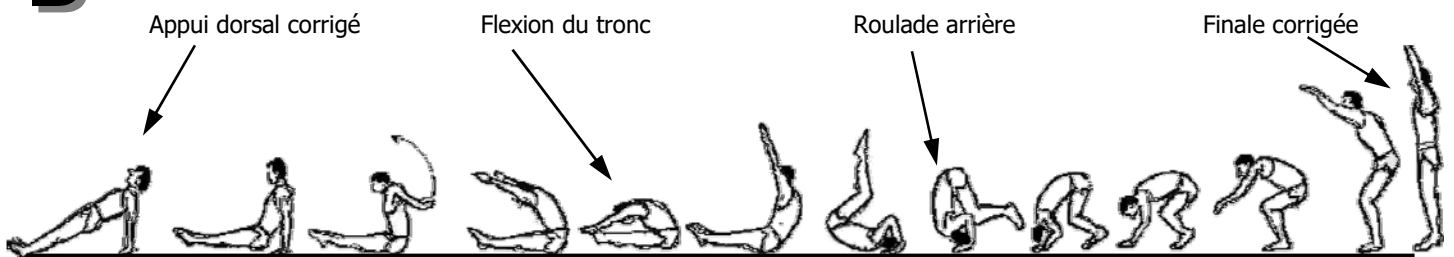


Les roulades arrières

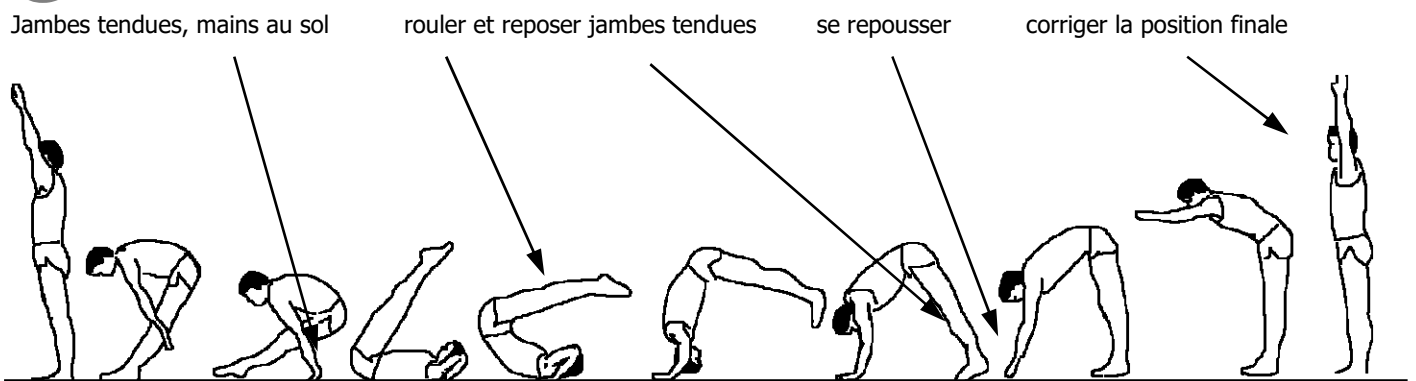
A Roulade arrière + jambes groupées



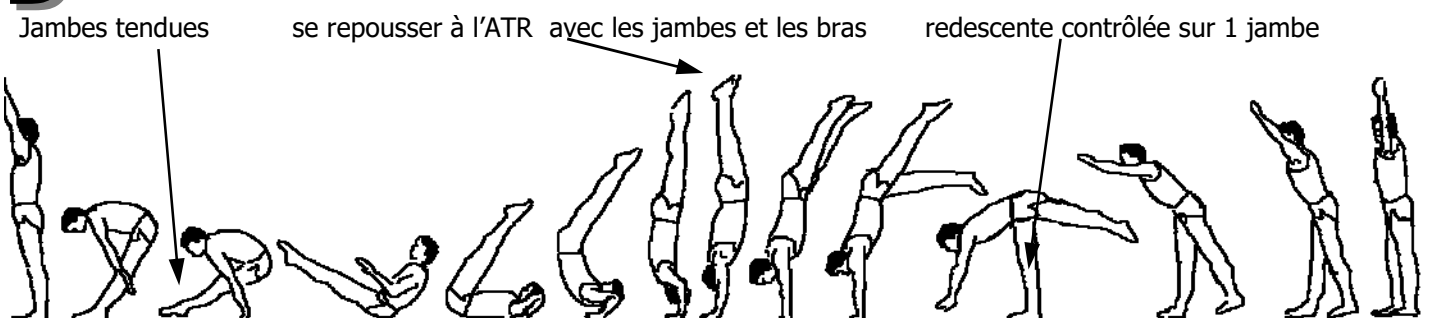
B Roulade arrière à partir de l'appui dorsal



C Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement

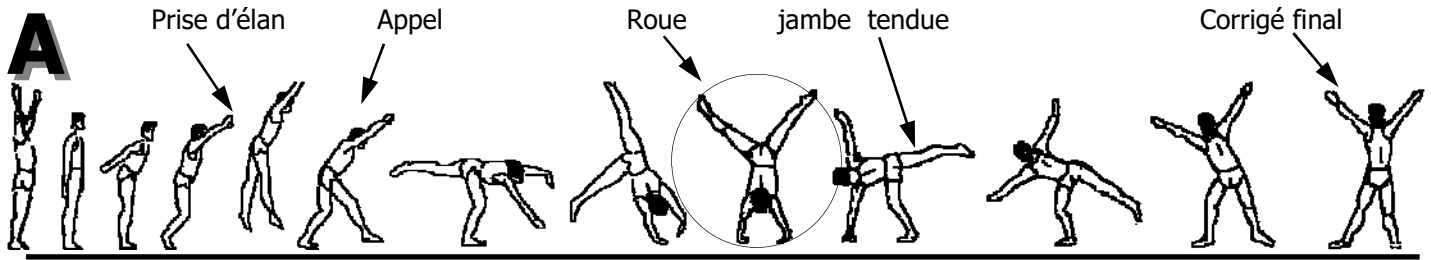


D Roulade arrière tendue avec passage à l'ATR



Les Roues et les Rondades

Roue à deux bras



B Roue sur 1 bras

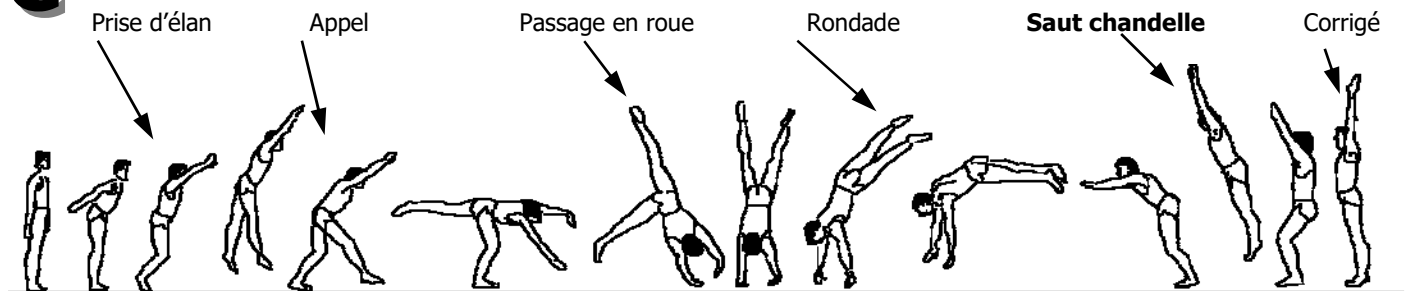
B 2 roues enchaînées

D Roue + Salto Costal

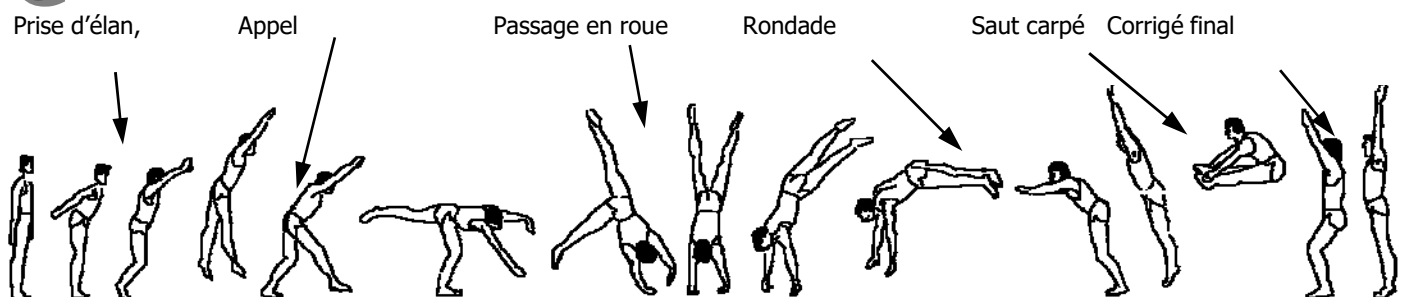
Salto Costal



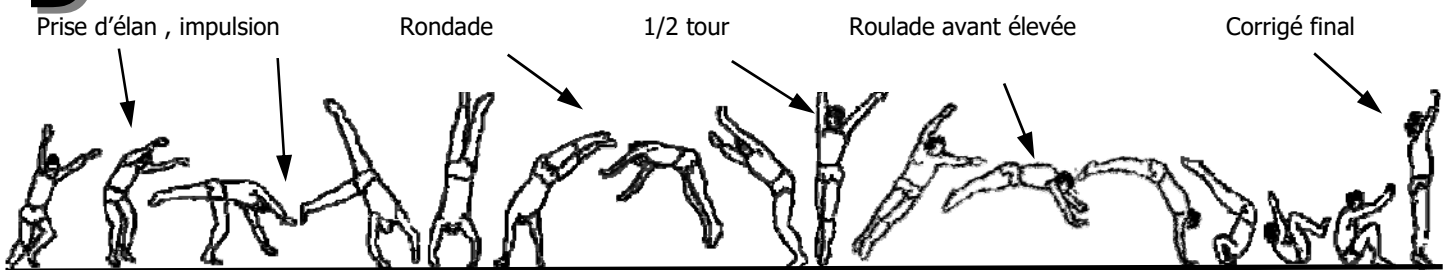
C Rondade + Saut chandelle



C Rondade + saut carapé écart

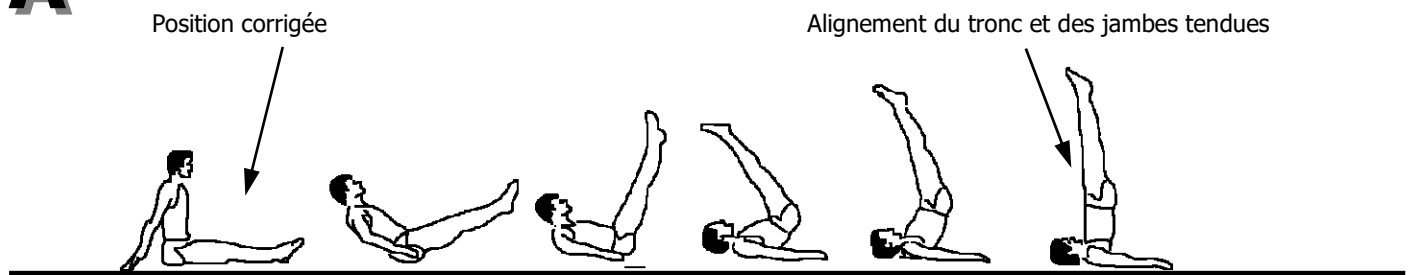


D Rondade + Saut 1/2 tour + Roulade avant élevée

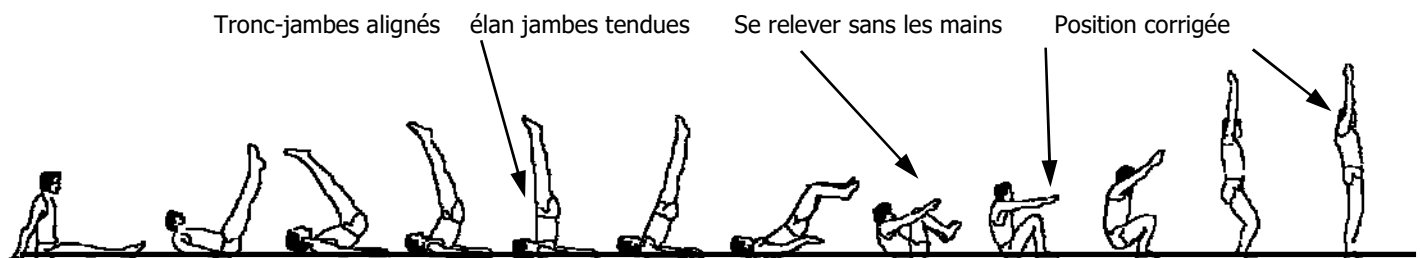


Les Chandelles

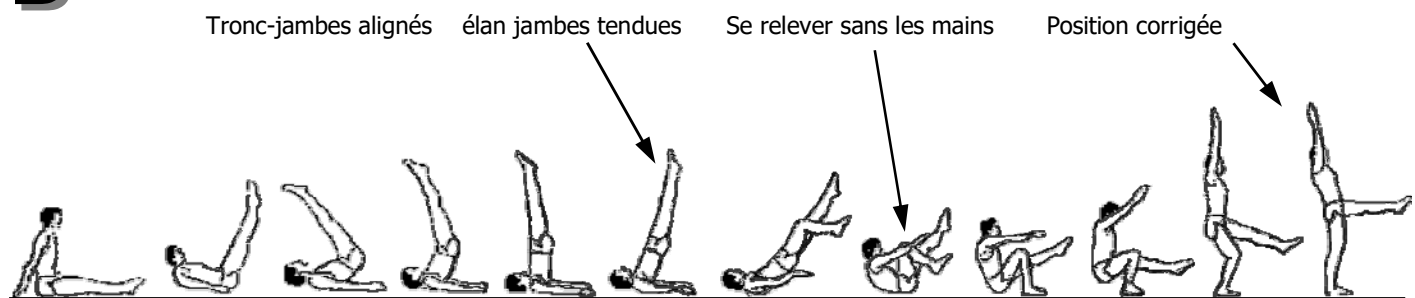
A Chandelle tenue (2 secondes)



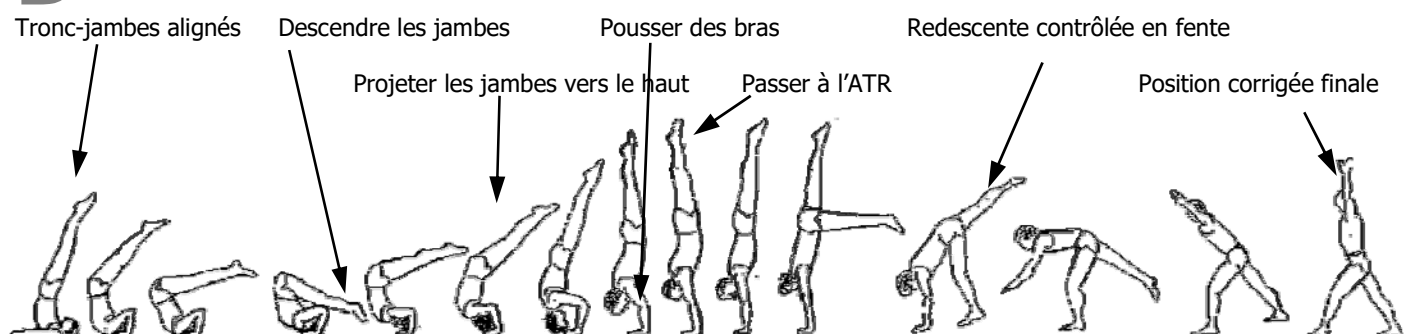
B Chandelle tenue + se relever en Roulade avant groupée



B Chandelle tenue + se relever en Roulade avant groupée sur 1 jambe

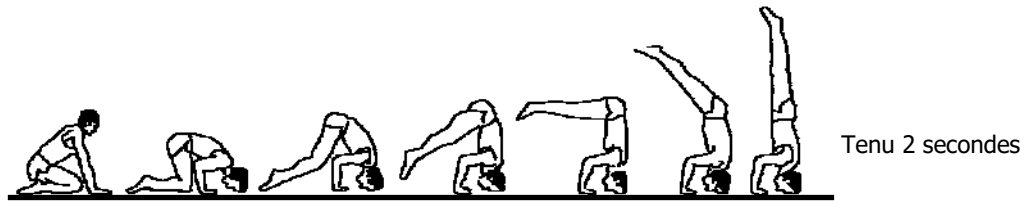


D Chandelle tenue + Repoussé à l'ATR passager



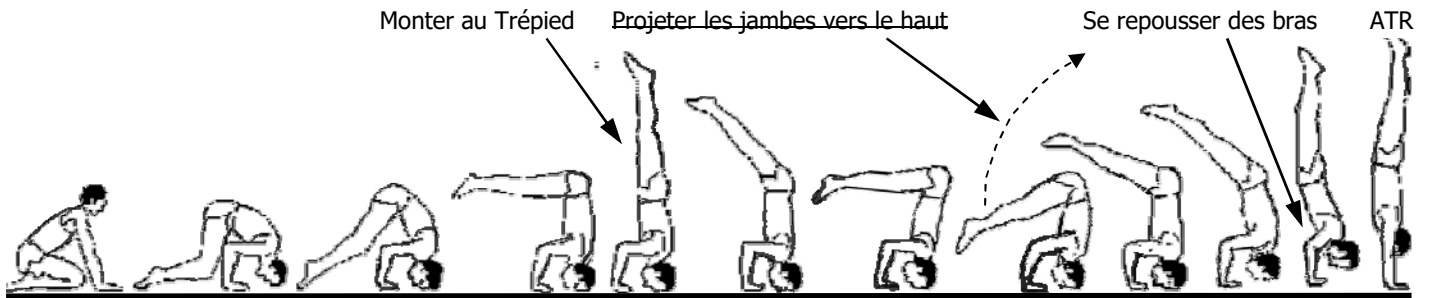
Les Trépieds

B



D

Trépied tenu + Repoussé à l'ATR passager

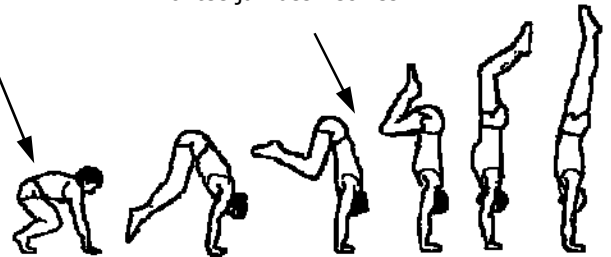


Les ATRs tenus montés « en force »

Départ accroupi

Montée jambes fléchies

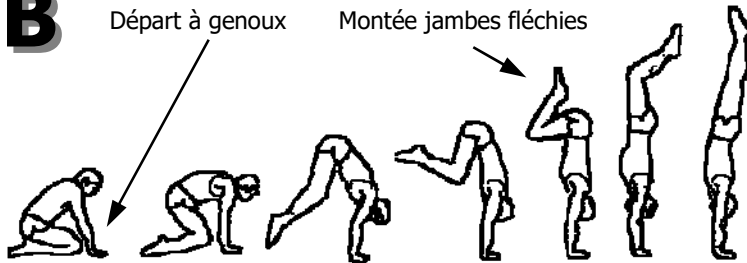
A



B

Départ à genoux

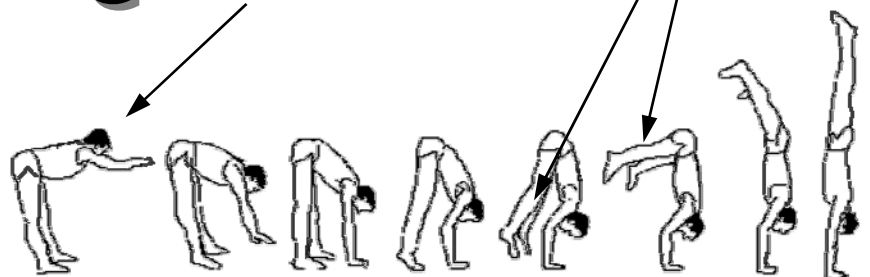
Montée jambes fléchies



C

Départ planche
jambes écarts

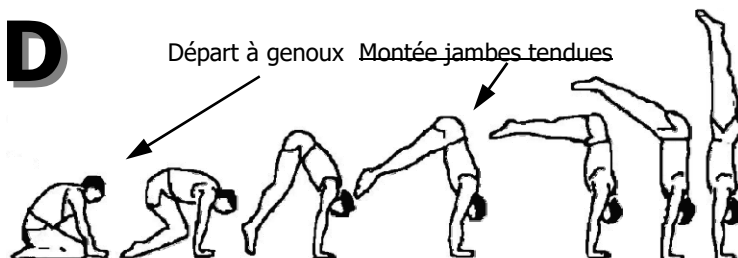
Montée jambes tendues



D

Départ à genoux

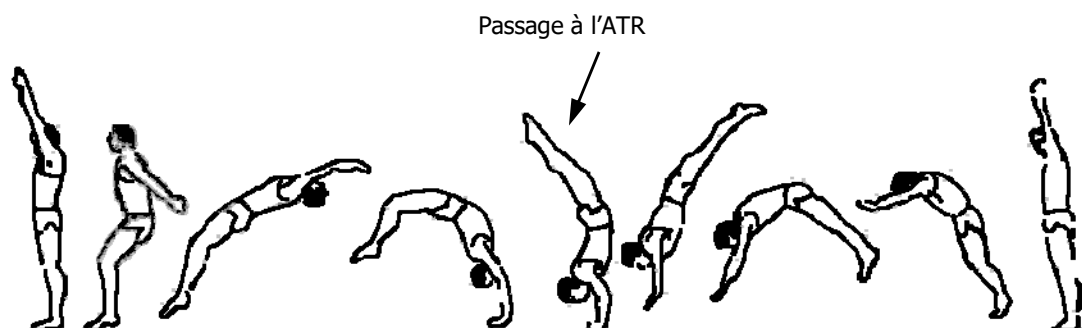
Montée jambes tendues



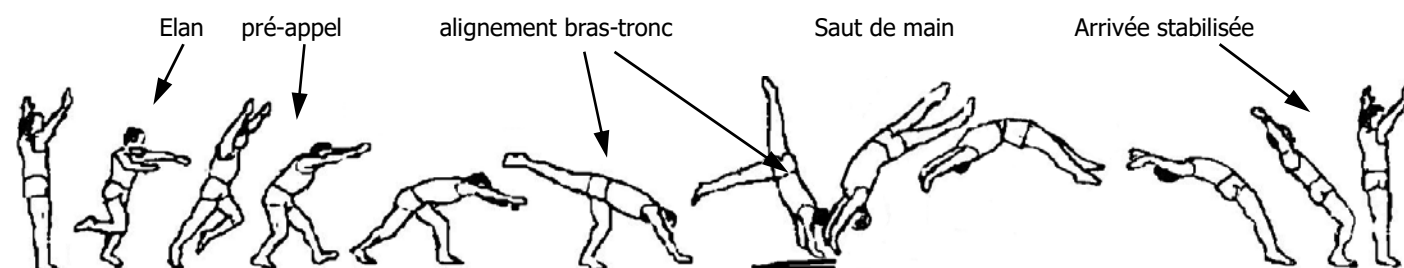
A Flip Arrière avec impulsion sur mini trampoline

B Flip Arrière avec impulsion sur tremplin

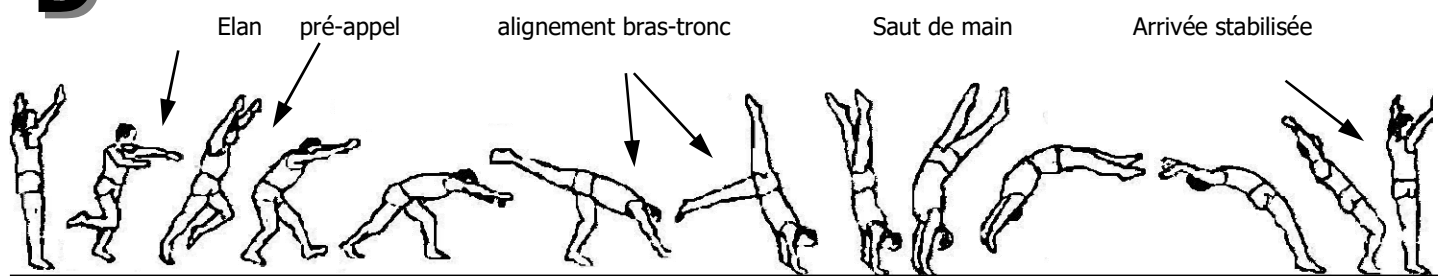
D Flip Arrière



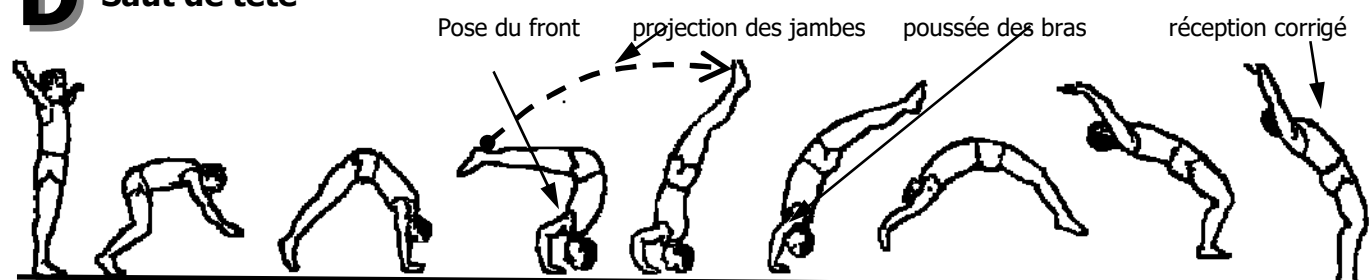
B Saut de main avec impulsion des bras sur un tremplin



D Saut de main (réception sur 2 pieds ou 1 pied)

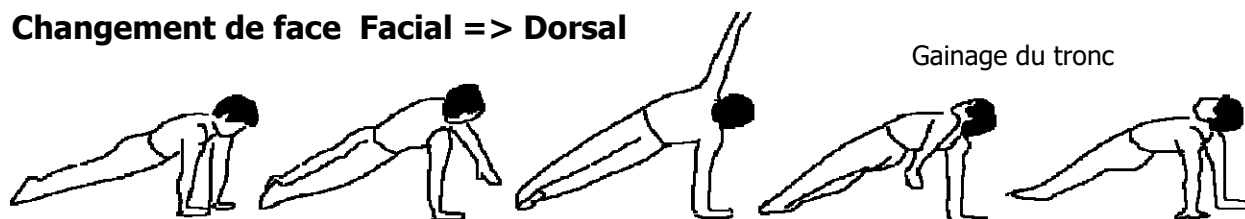


D Saut de tête



Les figures au sol

A Changement de face Facial => Dorsal

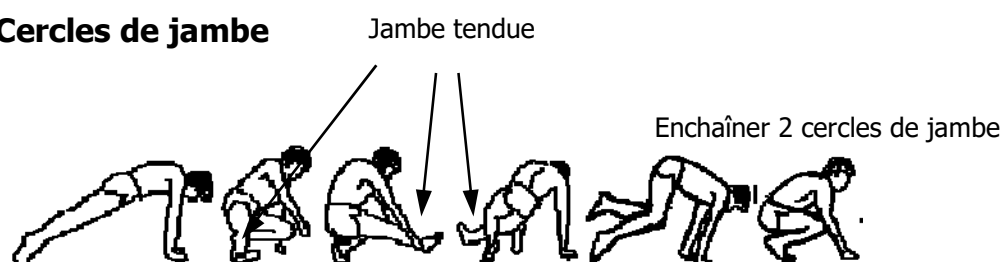


B Tour complet avec appuis sur les mains : Facial => Dorsal => Facial

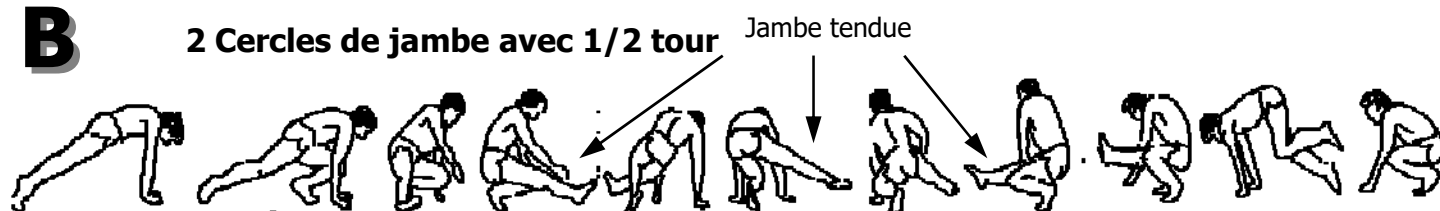
D Tour complet par impulsion des 2 bras : Facial => Facial



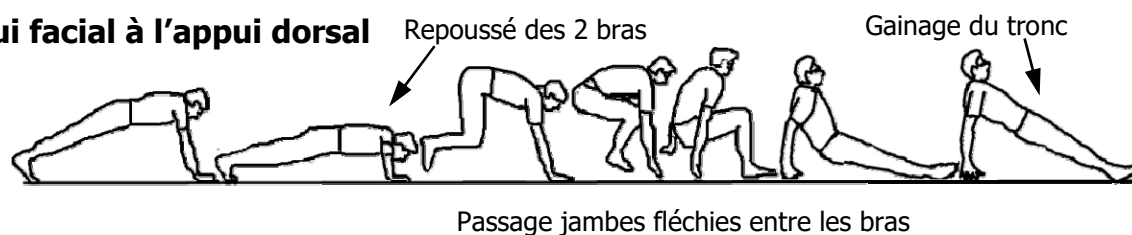
A 2 Cercles de jambe



B 2 Cercles de jambe avec 1/2 tour



C De l'appui facial à l'appui dorsal

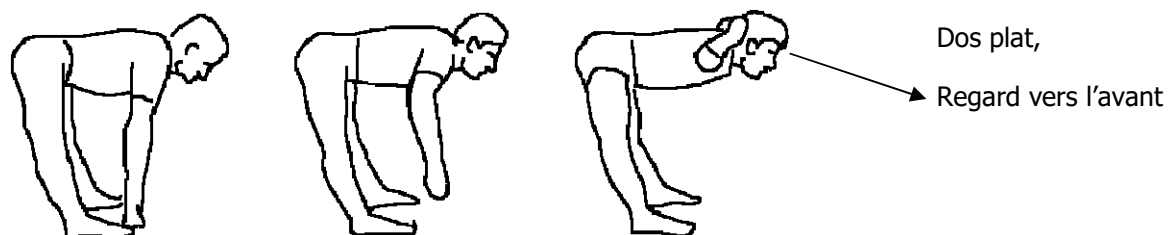


D Cercle Thomas

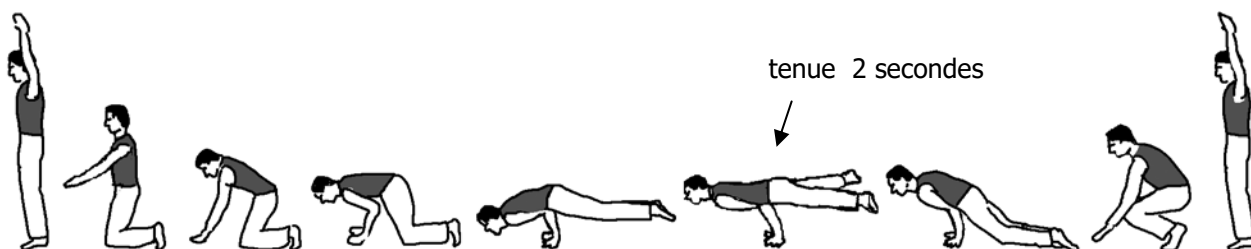


Les Planches

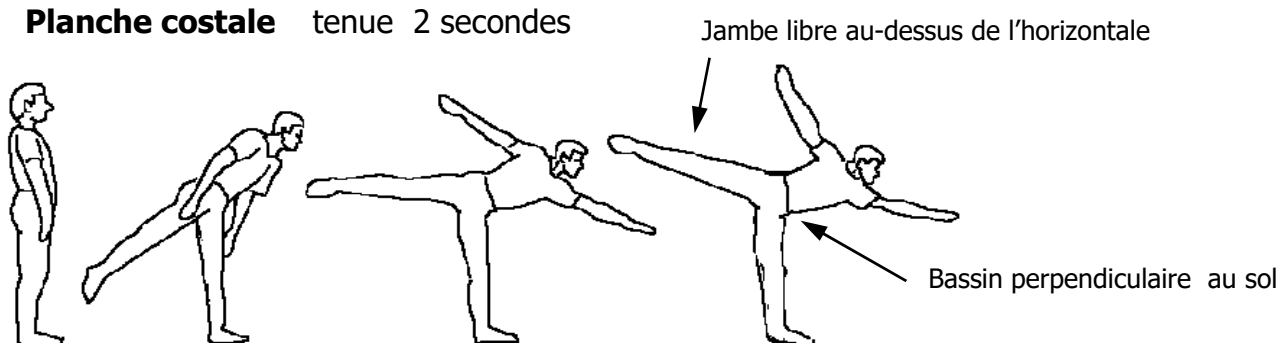
A Planche faciale jambes écarts tenue 2 secondes



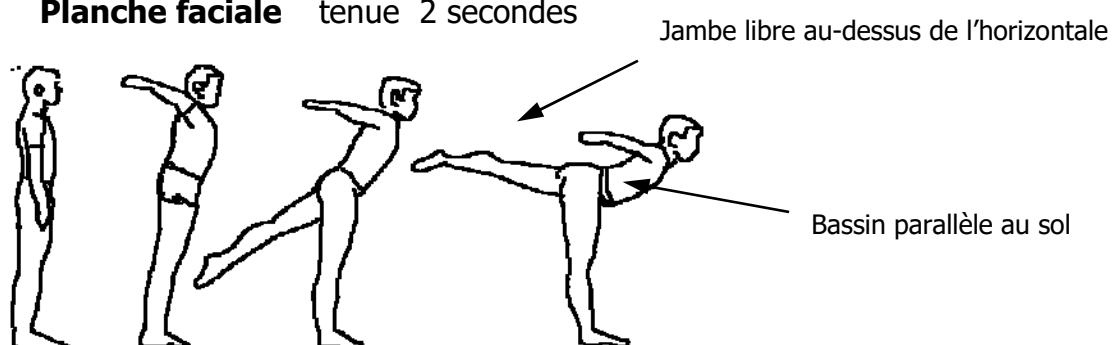
C Planche « crocodile » serrée ou écartée sur 2 bras



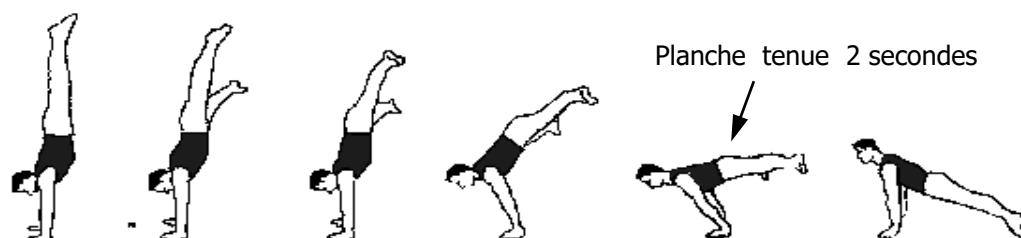
C Planche costale tenue 2 secondes



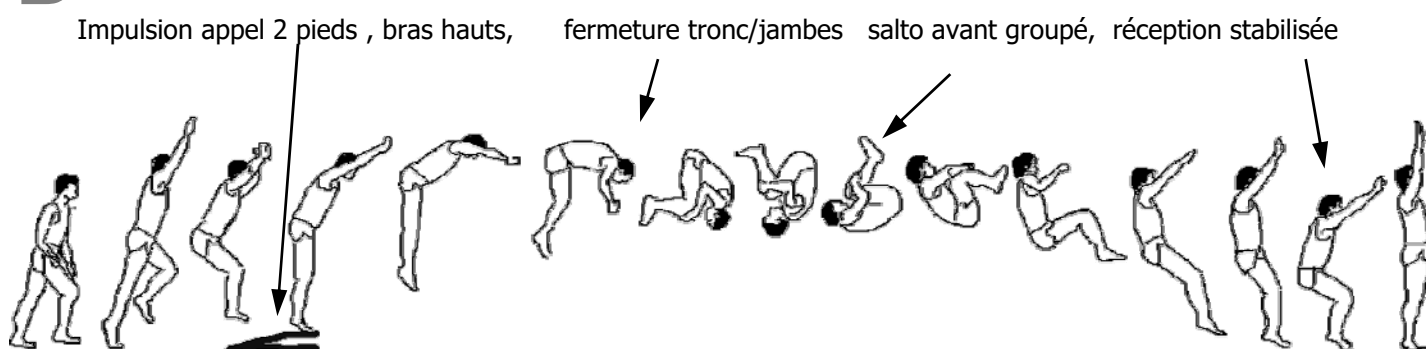
C Planche faciale tenue 2 secondes



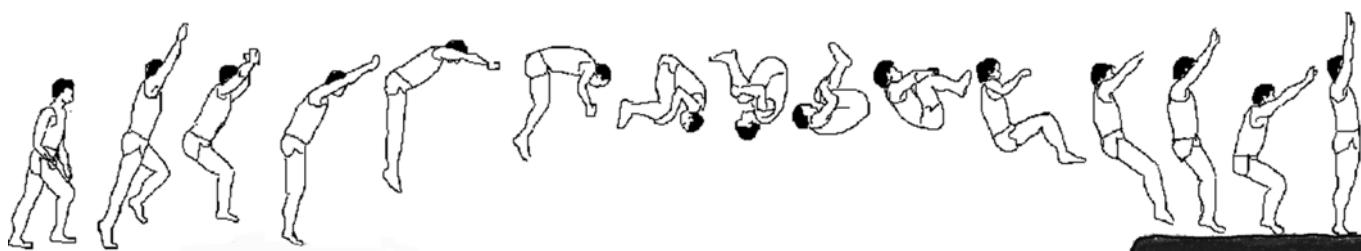
D Départ à l'ATR, Planche jambes tendues écartées



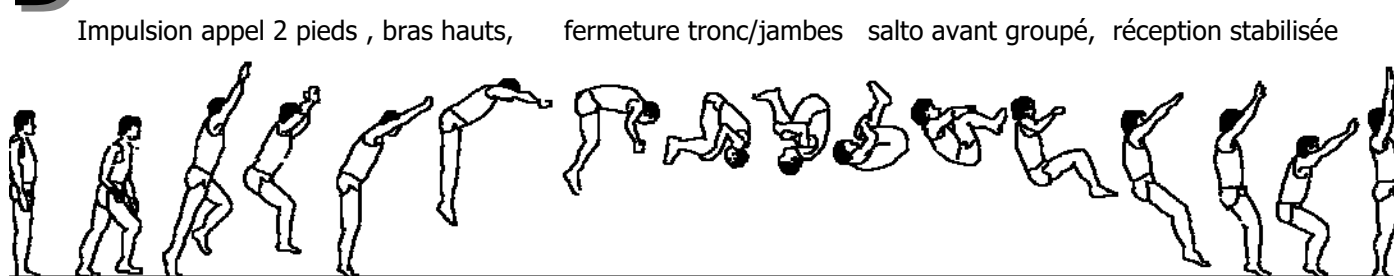
B Salto avant groupé avec impulsion sur tremplin



C Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , avec tapis de réception

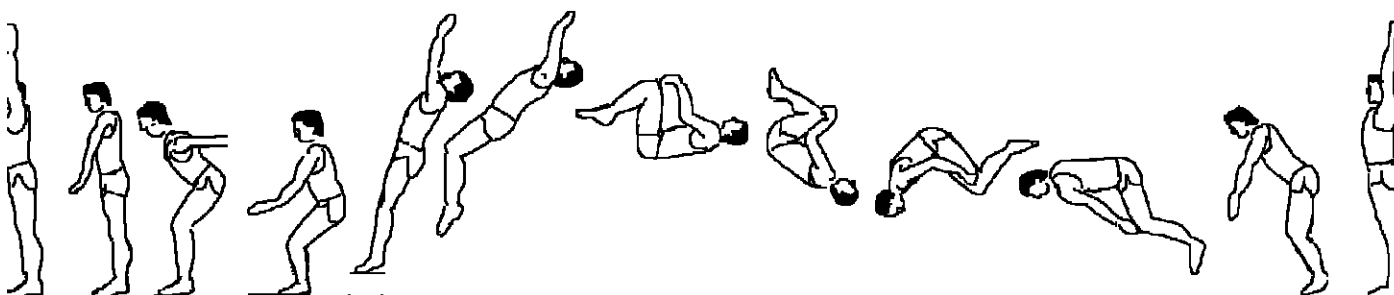


D Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , sans tapis de réception



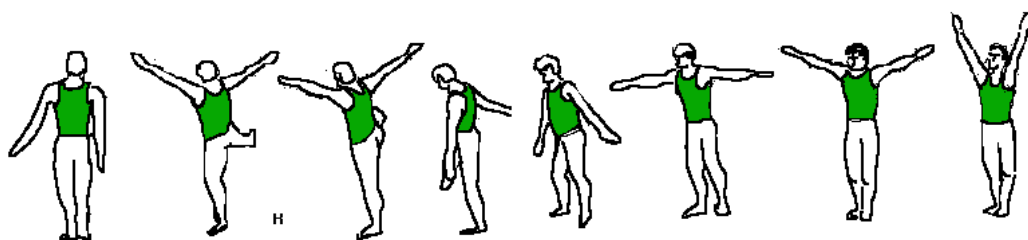
C Salto arrière groupé avec impulsion sur tremplin

D Salto arrière groupé avec impulsion sans tremplin

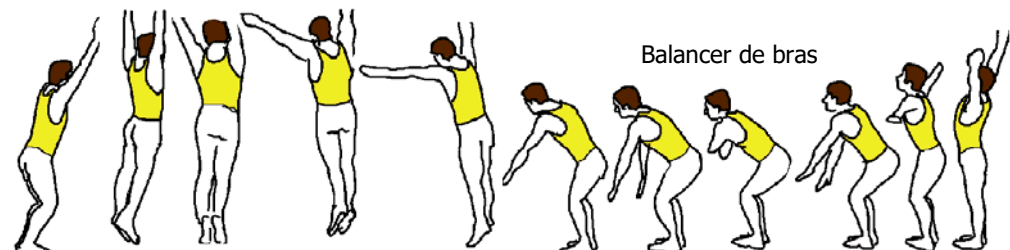


Des LIAISONS pour les garçons

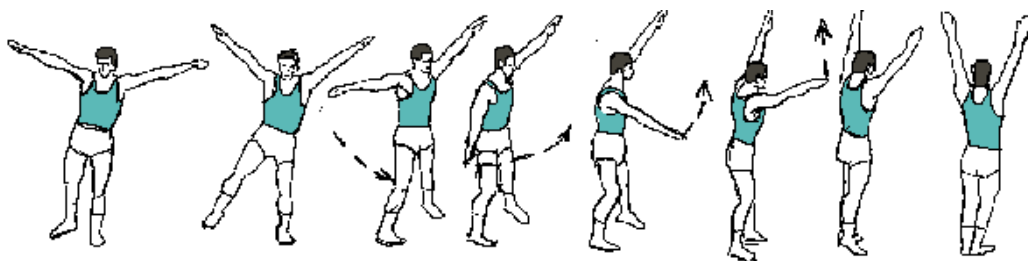
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/4 tour ou 1/2 tour)



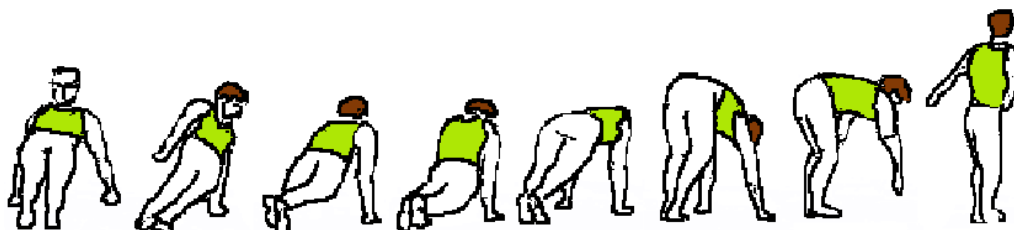
Saut chandelle 1/2 tour
=> un balancer de bras



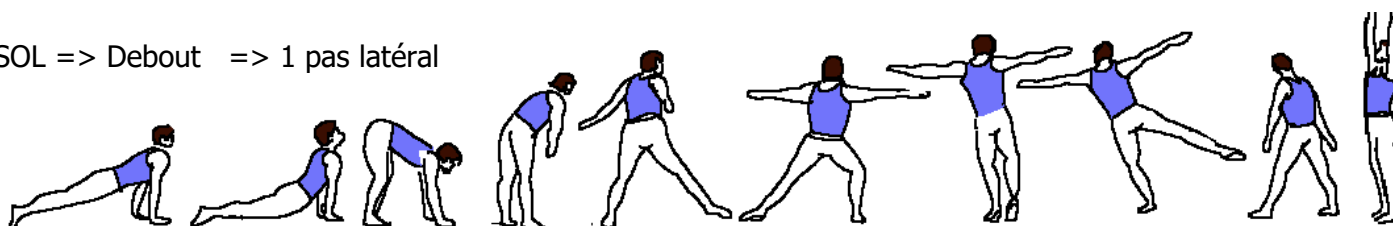
Debout => 1/2 tour



SOL => Debout



SOL => Debout => 1 pas latéral



Debout => 1/2 tour
=> SOL

Ou sans 1/2 tour

